

## فاعلية برنامج ارشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تنمية الازدهار الزوجي لدى عينة من الطالبات المتزوجات في جامعة ديالى

م. د. دعاء معن عبد الهادي

كلية التربية الاساسية، جامعة ديالى، ديالى، 32001، العراق

Basicpsyc\_21tc@uodiyala.edu.iq

### الملخص

يهدف البحث الحالي التعرف على (فاعلية برنامج ارشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تنمية الازدهار الزوجي لدى عينة من الطالبات المتزوجات في جامعة ديالى). اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة) وباختبار قبلي وبعدي ، حيث تكونت عينة البحث التجريبية من (20) طالبة بواقع (10) طالبات في المجموعة الضابطة و(10) طالبات في المجموعة التجريبية، استخدمت الباحثة مقياس الازدهار الزوجي الذي اعد خصيصا لهذا البحث، تم تصميم برنامج ارشادي تكون من (10) جلسات ارشادية مبنية على الاسلوب العقلائي الانفعالي السلوكي، ومن ثم تم تحليل البيانات احصائيا للتحقق من الفرضيات حيث اظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات المجموعتين في الاختبارين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية مما يدل على فاعلية البرنامج الارشادي في تنمية الازدهار الزوجي لدى طالبات جامعة ديالى وفي ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بإطلاق مبادرات تنموية لتعزيز الازدهار الزوجي لدى المتزوجين، نظرا لتأثيرها الايجابي على حياتهم الاسرية ومواجهة ازمت وضغوط الحياة .

**الكلمات المفتاحية:** العلاج العقلائي الانفعالي السلوكي، الازدهار الزوجي.

## The Effectiveness of a Rational Emotive Behavior Counseling Program in Developing Marital Flourishing among a Sample of Married Female Students at the University of Diyala

Lect. Dr. Duaa Maan Abdulhadi

College of Basic Education, University of Diyala, Diyala, 32001, Iraq

Basicpsyc\_21tc@uodiyala.edu.iq

### Abstract

The present study aims to investigate the effectiveness of a Rational Emotive Behavior counseling program in developing marital flourishing among a sample of married female students at the University of Diyala. The researcher adopted an experimental approach using a two-group design (experimental and control groups) with pre- and post-tests. The research sample consisted of 20 female students, with 10 students assigned to the control group and 10 to the experimental group. The researcher employed a Marital Flourishing Scale specifically developed for the purposes of this study. A counseling program consisting of 10 counseling sessions was designed based on the Rational Emotive Behavior approach. The data were then statistically analyzed to test the study hypotheses. The results revealed statistically significant differences between the mean scores of the

two groups on the pre- and post-tests in favor of the experimental group, indicating the effectiveness of the counseling program in developing marital flourishing among female students at the University of Diyala. In light of the findings, the researcher recommends launching developmental initiatives aimed at enhancing marital flourishing among married individuals, given its positive impact on their family lives and its role in helping them cope with life crises and stressors.

**Keywords:** Rational Emotive Behavior Therapy; Marital Flourishing.

### مشكلة البحث

يعد الزواج في المجتمعات الشرقية الوسيلة الأساسية لتحقيق الترابط بين الرجل والمرأة، وهو بمثابة مرحلة انتقالية تحمل تحديات ليست بالهينة. وعلى الرغم من أنه مصدر للسعادة والبهجة إلا أن هذه المرحلة غالباً ما تكون مشوبة بالكثير من الضغوطات والمسؤوليات الجديدة التي تتطلب تعاوناً مشتركاً بين الزوجين للتغلب عليها، ومع ذلك تظهر أحياناً مشاعر مثل الإحساس بفقدان القيمة أو الشعور بأن العلاقة أصبحت قيداً يفتقر إلى الحب والتقدير مما قد يؤدي إلى نشوء مشكلات نفسية تؤثر بشكل مباشر على الانسجام الزوجي وتسبب أنواعاً متعددة من الصراعات داخل العلاقة.

أشار أبو غالي وعطاف محمود [1] أن الطالبات المتزوجات يواجهن أثناء دراستهن الجامعية الكثير من المسؤوليات الأسرية تجاه الأبناء والأزواج بالإضافة إلى المتطلبات الأكاديمية كالمذاكرة والامتحانات وعبء المصاريف الدراسية وعدم توفر الوقت الكافي لإدارة الحياة الزوجية والتوفيق بين حياتين مما يولد لديهن ضغوطاً لا يمكن إنكارها. يلاحظ أن تزايد معدلات الطلاق في الآونة الأخيرة يعكس زيادة كبيرة في المشكلات الزوجية، وهو ما يرتبط بالضغوط والتحديات المتعددة التي تواجهها الطالبات الجامعيات في المجتمع العراقي. تتنوع هذه التحديات بين الجوانب الاقتصادية والاجتماعية والنفسية نتيجة لتزايد متطلبات الحياة واحتياجات الأفراد إلى جانب الأزمات السياسية والحروب المستمرة التي تحيط بالمجتمع من كل جانب مما أثر بشكل ملحوظ على أفراد الأسرة وخاصة الزوج والزوجة، اللذان يعدان الركيزة الأساسية داخل الأسرة [2].

إن تبني الزوجين أو أحدهما للأفكار اللاعقلانية، يؤدي إلى انخفاض في مستوى الازدهار الزوجي وهذا بدوره يؤدي إلى وقوع الكثير من حالات الطلاق، فحالات الطلاق سجلت في الفترة الأخيرة أرقاماً كبيرة وخصوصاً بين أوساط طالبات الجامعات. انطلاقاً من الواقع العملي الذي تعيشه الباحثة كونها عضو هيئة تدريس في الجامعة وعملها كمرشدة نفسية أكاديمية لاحظت بأن معظم المشكلات التي تعاني منها الطالبات المتزوجات كعدم الانتظام بالدوام وكثرة الغياب وانخفاض مستوى التحصيل الدراسي ناتج عن تعدد مسؤولياتها وأدوارها المنزلية إلى جانب متطلبات الدراسة الأكاديمية مما يجعلها غير قادرة على إدارة حياتها الزوجية بطريقة صحيحة. لذا جاءت هذه الدراسة من خلال برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي يهدف إلى المساعدة في إيجاد بعض الحلول لمشكلات الزوجات باستخدام نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لتنمية الازدهار الزوجي لدى طالبات الجامعة المتزوجات من خلال الإجابة عن السؤال الرئيسي التالي:

**ما فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تنمية الازدهار الزوجي لدى عينة من الطالبات المتزوجات في جامعة ديالى؟**

### أهمية البحث

تعد البرامج الإرشادية أحد أهم الخدمات التي تساعد الأفراد على أحداث تغييرات في ببنيتهم الاجتماعية والشخصية إضافة إلى مساعدتهم على حل المشكلات وتذليل الصعوبات التي تواجههم، إذ يعد الزواج أبرز الظواهر في العلاقات الإنسانية، حيث يمثل الأساس لتكوين العلاقات الأسرية وتنشئة الأجيال القادمة [3]، يسهم الزواج في تحقيق السلام الداخلي والنمو الشخصي والاجتماعي، بالإضافة إلى تلبية الاحتياجات الجنسية والنفسية للأفراد، مما يؤثر إيجابياً على صحة الفرد والمجتمع بشكل عام [4]، ومع كل ما يترتب على الزواج من نتائج إيجابية إلا أن الكثير من الأزواج يواجهون تحديات في بناء علاقات صحية ومستدامة [5] وهو ما أدى إلى ظهور معدلات متزايدة من الطلاق في العديد من المجتمعات وبسبب أهمية العلاقة الزوجية ظهرت مجموعة من المفاهيم التي تسليط الضوء على جوانب مختلفة من هذه العلاقة كالتوافق الزوجي والرضا الزوجي وجودة العلاقة الزوجية والصراع الزوجي وإسكات الذات وغيرها من المصطلحات التي استعان بها الباحثون لدراسة وتحليل طبيعة العلاقات الزوجية.

يقدم مفهوم ازدهار العلاقة منظورا أعمق وأكثر دقة لتقييم العلاقات الملزمة، حيث يتمحور حول فكرة الوجود النبيل (Eudaimonia) كجانب جوهري في ازدهار العلاقات إذ يركز هذا المفهوم على العيش بطريقة جيدة من خلال المشاركة الفعالة في العلاقة بدلا من الاكتفاء بالنظر إليها كتجربة نفسية تتمحور فقط حول البعد المتعلق بالمتعة أو السعادة [6].

برز مفهوم "الازدهار الزوجي" لوصف العلاقة الزوجية ذات الجودة المرتفعة، حيث يشير الباحثون إلى أن هذا النوع من العلاقات لا يقتصر فقط على تلبية احتياجات الإنسان الأساسية من الرضا بل يمتد ليشمل تحقيق حاجته للأمان والتواصل وهي جوانب يعتبرها معالجو الأزواج ضرورية لنجاح العلاقة [7] بناء على ذلك تتميز العلاقات الزوجية عالية الجودة بوجود عناصر أكثر عمقا مثل المعنى، الشعور بالانتماء، النمو الشخصي، التضحية، التسامح، إضافة إلى التفاهم المتبادل الذي يعزز شعور الراحة بين الزوجين [8].

تم دراسة ازدهار العلاقات الزوجية في سياقات متعددة على سبيل المثال أشار Leavitt [9] أن وعي الزوجين، بالإضافة إلى عدم إصدار الأحكام والانسجام الجنسي وتكرار النشوة الجنسية والأنشطة الجنسية المتكررة يرتبط إيجابيا بازدهار العلاقات الزوجية. من ناحية أخرى وجدت دراسة Zagrean [10] في نفس العام أن ازدهار العلاقة الزوجية كان مرتبطا بشكل إيجابي بعمليات التبني والحضانة والإخصاب المتطابق في عينة من النساء، كما أظهرت نتائج Octaviana [3] أن هناك ارتباطا سلبيا بين ازدهار العلاقة والخيانة العاطفية، مع دور وسيط للجنس بمعنى أن الأفراد الذين يعيشون علاقات زوجية أكثر ازدهارا يكون لديهم مستوى أعلى من عدم التسامح تجاه الخيانة [8].

بناء على ذلك، ترى الباحثة أهمية تقديم المساعدة للمتزوجات لتحسين مستوى الازدهار الزوجي، وذلك من خلال إعداد وتنفيذ برنامج إرشادي ذي طابع عقلاني انفعالي - سلوكي يهدف إلى تعزيز هذا الازدهار لدى عينة من الطالبات المتزوجات في جامعة ديالى.

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في:

#### الأهمية النظرية:

- 1- قدمت الدراسة أطرا نظرية للعديد من المفاهيم والمتغيرات والابعاد النفسية التي تعد ذات أهمية في حياة الأفراد بشكل عام والطالبات بشكل خاص.
- 2- قدمت الدراسة أطارا نظريا لأحدى النظريات الإرشادية المهمة المتمثلة في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي الذي يعد من الاتجاهات النظرية المهمة في التعامل مع المشكلات النفسية وتعزيز الجوانب الإيجابية في الشخصية الإنسانية.
- 3- تعزيز الأدب النظري لمفهوم الازدهار الزوجي، وأبعاده ونماذجه المختلفة الذي يعتبر من المفاهيم الأساسية في تعزيز التوافق الزوجي للأفراد وأحد الغايات التي ينشدها المجتمع.

#### الأهمية التطبيقية:

- 1- الانتقال من مجرد دراسة ووصف الظواهر السلوكية والنفسية للطالبات الجامعيات، إلى التدخل العلاجي من خلال ما سيقدمه البرنامج الإرشادي من إجراءات تطبيقية علمية.
- 2- الاستفادة القائمين في مراكز تدريب وتأهيل المتزوجين و المتزوجات للتخطيط واعداد البرامج التدريبية التي تعزز من قدراتهم على مواجهة المشاكل الزوجية وتدريبهم على الازدهار الزوجي.

#### أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى:

- التعرف على (فاعلية برنامج عقلاني انفعالي سلوكي في تنمية الازدهار الزوجي لدى الطالبات المتزوجات من خلال التحقق من صحة الفرضيات الصفرية التالية:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الازدهار الزوجي لدى الطالبات المتزوجات.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده على مقياس الازدهار الزوجي لدى الطالبات المتزوجات.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الازدهار الزوجي لدى الطالبات المتزوجات.

**تحديد المصطلحات:****1. البرنامج الإرشادي:**

يعرفه محمد السيد [11] بأنه مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة التي تستند إلى أسس علمية تهدف إلى تقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، سواء بشكل فردي أو جماعي لمساعدة الأفراد على تحقيق النمو السليم والتوافق النفسي.

**2. العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي**

يعرفه Ellis [12] بأنه علاج نفسي توجيهي نشط يعمل على حل المشكلات والاضطرابات السلوكية والعاطفية ومساعدة الأفراد على عيش حياة أكثر سعادة.

يعرف إجرائيا على أنه مجموعة من الإجراءات والجلسات الإرشادية التي تم تصميمها وتنظيمها بعناية، مستندة إلى فنيات ومبادئ وأسس العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي. تهدف هذه الإجراءات إلى تقديم الدعم الإرشادي والنفسي لعينة الدراسة المتمثلة في الطالبات المتزوجات بجامعة ديالى، وذلك بهدف تعزيز مستوى الازدهار الزواجي لديهن [13].

**3. الازدهار الزواجي**

عرفه Insan [14] بأنه جودة العلاقة الزوجية التي تتميز بأنشطة إيجابية وذات معنى مشترك بين الزوجين، تسعى لتحقيق أهداف إنسانية سامية. من منظور نظري، يمكن اعتباره تعبيراً عن الرضا والسعادة الزوجية، النجاح في الحياة الزوجية، التكيف بين الشريكين، والالتزام داخل إطار الزواج.

يعرف إجرائيا كحالة من الرضا العميق والاستقرار والنمو الإيجابي في العلاقة الزوجية، حيث يشعر الزوجان بالسعادة، ويتبادلان الدعم والتفاهم، ويعملان سوياً على تعزيز علاقتهما بأسلوب صحي ومستدام.

**الإطار النظري****أولاً: العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي**

يعد هذا النوع من العلاج أسلوباً يركز على مواجهة الأفكار غير العقلانية لدى العميل والعمل على استبدالها بأفكار أكثر واقعية ومنطقية، الهدف الأساسي من هذا النهج هو تعزيز الصحة النفسية للعميل وحمايته من الوقوع في اضطرابات نفسية محتملة، وفق ما أشار إليه [15].

**عملية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي الجماعي:**

ظهر العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT) في منتصف الخمسينيات على يد ألبرت إليس، واكتسب منذ نشأته مكانة بارزة بفضل فعاليته واستمر هذا النهج ليصبح أحد الأساليب الرئيسية في المقاربة المعرفية السلوكية ضمن مجال الإرشاد والعلاج النفسي [16]. ان العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي يعد واحداً من أهم أنواع العلاج النفسي التي تجمع بين أساليب العلاج السلوكي، والانفعالي، والعقلاني. ويعرف أيضاً بعلاج إليس للسلوك العقلاني والذي ارتكز على النظرية التي وضعها ألبرت إليس في أواخر خمسينيات القرن العشرين. ترتكز فلسفة العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني على فهم العلاقة بين التفكير غير السليم والمعتقدات العاطفية غير المنطقية وما ينتج عنها من انفعالات وسلوكيات غير مناسبة. حيث يهدف هذا النوع من العلاج إلى دعم المسترشد في التعرف على تلك المعتقدات السلبية وإعادة صياغتها بشكل إيجابي وصحي، مما يساهم في تحسين حالته على المستويين النفسي والعاطفي، بالإضافة إلى تعزيز جودة حياته بشكل عام. ولتحقيق هذا الهدف يتم توظيف مجموعة من التقنيات العلاجية مثل تطوير الإدراك، التحفيز السلوكي، استخدام استراتيجيات إدراكية وسلوكية لمواجهة المخاوف ومعالجتها، التركيز على القيم والأهداف، فضلاً عن التحكم في مشاعر الغضب والتوتر. تساهم هذه الأساليب في تنمية مهارات التعامل مع المشكلات النفسية والاجتماعية بصورة فعالة وبناءة [17]. حيث أكد هذا الأسلوب العلاجي على مجموعة من المراكز ابرزها:

- (1) التفكير غير العقلاني هو العامل الأساسي للاضطراب العاطفي.
- (2) تحليل الأفكار يعتبر الوسيلة الأكثر فعالية لتحسين الانفعالات المضطربة واستعادة التوازن النفسي.
- (3) معتقدات الإنسان تتشكل بفعل مجموعة من العوامل تشمل التأثيرات البيولوجية والوراثية بالإضافة إلى الظروف البيئية المحيطة.
- (4) من الضروري التفرقة بين الانفعالات الصحية التي تدفع نحو السلوك التكيفي والانفعالات غير الصحية التي تؤدي إلى سلوك غير تكيفي.

(5) التركيز على تأثير اللحظة الحالية بعد أكثر أهمية من التأثيرات الماضية، حيث إن التعرف على المعتقدات غير العقلانية يحمل قيمة أكبر من فهم الطريقة التي نشأت بها.

(6) التعرف على الأفكار غير العقلانية والعمل على تحديدها بشكل مستمر يساهم في تبني الأفكار العقلانية البديلة والإيمان بها [18].

### خطوات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي:

يعتمد تعليم المسترشد التفكير العقلاني على مواجهة أنماط التفكير غير المنطقية باستخدام المنطق والعقلانية وتفكيك التصورات الخرافية بالجوء إلى الحقائق العلمية. يتطلب ذلك وجود معالج يمتلك ثقافة واسعة ومهارات عالية في التعبير اللغوي بالإضافة القدرة على الإقناع والتفسير بشكل واضح. وتتم عملية العلاج العقلاني الانفعالي الجماعي من خلال مجموعة من الخطوات الأساسية.

**الخطوة الأولى:** تتمثل في التعرف على أفكار المسترشد والعمل على تحديد الأفكار غير العقلانية أو التي تحمل طابعا خرافيا.

**الخطوة الثانية:** تهدف إلى التوضيح بأن تلك الأفكار تفتقر إلى المنطق وهي السبب وراء اضطراب المسترشد العاطفي مع تزويده بأمثلة ملموسة من سلوكياته المضطربة.

**الخطوة الثالثة:** توعية المسترشد بأن استمرار اضطرابه النفسي يرتبط بتفكيره غير العقلاني، بمعنى أن حالته ناتجة عن طريقة تفكيره نفسها وليس بسبب استمرار وقوع الأحداث.

**الخطوة الرابعة:** تركز على تعديل نمط التفكير لدى المسترشد من خلال التخلص من الأفكار غير العقلانية واستبدالها بأخرى أكثر واقعية ومنطقية.

**الخطوة الخامسة:** تتمثل في وضع أسس فلسفة عقلانية حديثة تركز عليها الحياة [19].

### ثانيا: الازدهار الزوجي

يشير هذا المفهوم إلى جودة العلاقة الزوجية، حيث يجمع بين المتعة والوجود النبيل الذي ينبع من الحياة الزوجية. تشمل جوانب المتعة في العلاقة الزوجية المزدهرة المشاعر الإيجابية العميقة والمتكررة والتجارب السعيدة، أما الوجود النبيل فيرتكز على التطوير المستمر للذات والسعي لتحقيق أهداف تحمل معنى وقيمة. يعتبر مفهوم الازدهار الزوجي أو ازدهار العلاقة Relationship Flourishing عن اندماج المفاهيم في علم النفس الإيجابي وعلم العلاقات، وهو مصطلح يعبر عن ازدهار العلاقة الزوجية، يهدف إلى عكس الاختلافات في العلاقات عالية الجودة.

يعد هذا المصطلح مستلهما من مفهوم الازدهار الفردي، الذي يركز على فكرتين فلسفتين أساسيتين: المتعة (هيدونيا والهيديمونية) اليودومونيا. (تتبع فكرة المتعة من الفلسفة التقليدية التي طرحها أريستيبوس وإبيقور في القرن الرابع قبل الميلاد، والتي تركز على تعزيز المتعة وتجنب الألم، في المقابل يعود مفهوم اليودومونيا إلى فلسفة أرسطو في نفس القرن، حيث ربط بين الحياة الجيدة وتحقيق الفضيلة والتأمل العميق [20]). وصف مفهوم الازدهار الوجودي النبيل (Eudemonic) على أنه التطور المستمر للذات والسعي نحو أهداف ذات معنى، مستندا إلى أبعاد الازدهار الفردي والعلاقات، ثم تم اقتراح ثلاثة عناصر لهذا المفهوم في سياق العلاقة: تنمية الشريك، التعاطف مع الشريك، وخلق معنى مشترك، يعتبر تنمية الشريك على مستوى الإلهام والتشجيع الذي يدفع لتوسيع الأهداف والاهتمامات، حيث يصبح للأزواج شريك حساس ومتفاعل مع استعداد أكبر للمشاركة في أنشطة استكشافية، مما يزيد احتمالية تحقيق هدف شخصي خلال ستة أشهر. أما تعاطف الشريك فيتضمن التعرف على نقاط القوة لدى كل منهما والاهتمام الصادق ببعضها البعض. يرتبط تقدير الشريك الملحوظ ارتباطا وثيقا بتحقيق الذات المثالية للفرد، ويعد الشريك المتفهم بصورة إيجابية أحد أهم العوامل التي تتنبأ بطول مدة العلاقة. أخيرا. يحقق إنشاء معنى مشترك من خلال الانخراط في أنشطة هادفة وممتعة معا. ما يضيف ارتباطا عاليا للعلاقة [21].

وتؤثر عناصر المتعة والوجود النبيل على بعضها البعض، وتماشيا مع نظرية فريديريكسون [18] "التوسع والبناء"، فإن المعدلات العالية من (ازدهار المتعة) تعزز التفكير الإبداعي والتحقق الذاتي (ازدهار الوجود النبيل eudemonic)، على سبيل المثال، يتنبأ الوجدان الإيجابي في التفاعلات اليومية بمزيد من الإبداع عندما يناقش الأزواج مجال الصراع بينهم [19] وعلى العكس من ذلك، بما يتفق مع نظرية التوسع الذاتي، فإن السعي المشترك للأزواج لأنشطة جديدة وذات مغزى يعزز الوجدان الإيجابي بين الأزواج. ولقياس الازدهار الزوجي طور مقياس ازدهار العلاقة [7]، [19] Relationship Flourishing Scale وهو مقياس مكون من 12 عبارة لقياس جودة العلاقة النبيلة eudaimonic. وركز هذا المقياس على تقييم المعنى والنمو الشخصي والعطاء العلائقي، ومشاركة الهدف مقارنة بالمقاييس التقليدية للرضا عن العلاقة أو جودتها، والتي تركز على بعد المتعة (المتعة أو السعادة) للعلاقة.

### أولاً: الاختيار الزواجي

تعد عملية اختيار الشريك الوسيلة الأساسية التي ينتقل بها الفرد من حالة العزوبية إلى الحياة الزوجية ورغم وجود إجراءات متفق عليها عالمياً لإتمام الزواج إلا أن هذه الإجراءات تختلف من مجتمع لآخر. ففي بعض الثقافات يسمح للأفراد المقبلين على الزواج بالمشاركة في عملية الاختيار مما يمنح طرفي الزواج قدراً من الحرية الشخصية في اتخاذ القرار. أما في حالة الزواج المرتب فإن ترتيبات الزواج تدار عادة من قبل أفراد الجماعة القربانية، وقد يحدث أن لا يلتقي العريس بعروسه إلا في يوم الزفاف. لكن هذا النوع من الزواج أصبح نادر الحدوث في الوقت الراهن [22]. يمكن اعتبار الزواج ناجحاً بناءً على مستوى الإشباع الذي يقدمه للطرفين وليس بناءً على الصورة المثالية التي قد نتخيلها عنه. وبناءً على ذلك يكون الزواج ناجحاً في حال تحقيق الإشباع بشكل فعال، أو إذا كانت استمرارية العلاقة أفضل من أي خيار بديل متاح. ولضمان استمرارية الزواج، هناك مؤشرات يمكن أخذها بعين الاعتبار:

**أولاً: مؤشرات ما قبل الزواج:** \* للتنبؤ بالتوافق الزوجي حددت الدراسات مجموعة من العوامل تشمل: علاقة التعارف التي تستمر لأكثر من ستة أشهر - قدرة الشريكين على التكيف مع بعضهما البعض - وجود ارتباط وثيق بالأب دون صراعات كبيرة - غياب الصراعات أو قتلها مع الأم - تقارب المستوى التعليمي بين الزوجين - التمتع بطفولة مشبعة وسليمة - فترة خطوبة تتجاوز عشرة أشهر - النضج الجنسي والمعلومات الوافية عنه.

**ثانياً: المؤشرات أثناء الزواج:** \* تشمل هذه العوامل بأن يكون لدى الشريكين رغبة في الإنجاب، توفير مسكن مستقل، وجود عمل مستقر، وتحقيق إشباع واستمتاع متبادل في العلاقة الجنسية. يمكن لهذه المؤشرات أن تعمل كأدوات تساعد في بناء علاقة متينة تعتمد على أسس متوازنة، مما يدعم نجاح واستمرارية الزواج على المدى الطويل. توجد حالات خطيرة وغير ظاهرة منتشرة على نطاق واسع لكنها لا تحظى بالتصريح أو الاعتراف اللازم وهي:

حالات الطلاق النفسي تشير إلى شكل من أشكال الانفصال العاطفي غير المعلن، حيث يتخذ أحد الطرفين قراراً داخلياً بالانفصال دون إبلاغ الطرف الآخر أو في ظل جهل الآخر بذلك الأمر تماماً. من أبرز أنواع هذا الطلاق النفسي، ما يحدث عندما تتوصل المرأة إلى قناعة بعدم كفاءة زوجها في أداء دوره كرجل في حياتها. وعندما تصل المرأة إلى هذه المرحلة من التفكير، يقع الطلاق النفسي الذي قد يقود إلى نتائج مختلفة، مثل الخيانة والتلاعب بمشاعر الزوج، أو حتى الدخول في خلافات مستعصية لا تجد طريقاً للحل.

الزواج غير الممارس يشير إلى حالة يكون فيها الزواج خالياً من العلاقة الجنسية، وغالباً ما ترتبط هذه الظاهرة بعوامل متعددة. من بين الأسباب الرئيسية، العوائق الجنسية مثل العجز الجنسي لدى الزوج أو معاناة المرأة من حالة مهبلية التي تجعلها غير قادرة على تحمل الملامسة المهبلية. كما يمكن أن تكون هناك عوائق جسدية، وتشمل التشوهات في الأجهزة التناسلية، الإصابة بالشلل، مشاكل القلب، الفشل الكلوي، أو أي أمراض تعيق القدرة على ممارسة العلاقة الجنسية بشكل سليم. بجانب ذلك، تلعب العوائق العاطفية دوراً، مثل الاحتياجات النفسية أو العاطفية الناتجة عن صدمة نفسية، كحال حدوث خيانة زوجية أو نشوء حالة من الشك داخل العلاقة [22].

انتقد الباحثون فكرة استخدام مفهوم الرضا لقياس جودة العلاقات بين الأزواج، مشيرين إلى أنه قد يكون معياراً ضيقاً ومحدوداً للغاية، وربما سطحياً. وقد أوضحوا أن تقييم جودة العلاقة استناداً إلى مستوى الرضا يفترض بشكل ضمني أن الأهم في العلاقة هو تلبية المصالح الشخصية لكل فرد من الزوجين فقط [7]، [19]. واقترح Carroll et al [15] أيضاً أن المقاييس الممثلة لجودة العلاقات قد لا تكون مناسبة لتقييم كل من العلاقات حديث تشير الدراسات إلى أن المؤشرات المستخدمة لتقييم جودة العلاقات ليست بالضرورة ملائمة للتعامل مع جميع أنواع العلاقات، سواء كانت حديثة التكوين أو زيجات تمتد لعقود. فالزوجان اللذان قضيا سنوات طويلة معاً غالباً ما يبنيان تاريخاً مشتركاً وهوية تجمععهما، وهو ما يتجاوز مفاهيم الرضا الشخصي الفردي. كما أثّرت تساؤلات حول جدوى المقاييس التي تعتمد على التوجهات الذاتية أو تلك التي تركز على مبدأ التبادل في العلاقات الملزمة، حيث جرى التأكيد على أن الشركاء في هذه العلاقات غالباً ما يتبنون منظوراً أكثر اجتماعية، ينظر فيه إلى العلاقة ككيان عميق مؤثر دون التركيز على الموازنة الدقيقة للتبادلات. ومن خلال هذه الانتقادات وما يماثلها، تم الطعن في الافتراض القائم على "الفردية الوجودية" المضمنة في تقييمات الرضا، انطلاقاً من فكرة أن التاريخ المشترك والمكونات الهوية بين الزوجين يمنح العلاقة طابعاً خاصاً قائماً بذاته [23].

## دراسات سابقة:

- 1- دراسة الهاشمية [24]** هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي تم بناؤه في تحسين تأكيد الذات لدى عينة من طالبات الكلية التقنية العليا، بلغ عدد الطالبات (32) طالبة من مختلف المستويات والتخصصات الأكاديمية، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي، من أدوات الدراسة: مقياس تأكيد الذات، البرنامج الإرشادي. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى ما يلي: فاعلية البرنامج إرشادي معرفي سلوكي تم بناؤه لتحسين تأكيد الذات لدى عينة من طالبات الكلية التقنية العليا.
- 3- دراسة Zagrean [10]**، هدفت الدراسة إلى فحص الازدهار الزوجي تجاه خيارات الإنجاب في حالة العقم والعوامل الفردية والزوجية التي من المحتمل أن تتنبأ بهذه المواقف، وتكونت العينة من 218 امرأة إيطالية في سن الإنجاب بمتوسط عمر 31.7 سنة، في علاقة زوجية مستقرة وتم استخدام مقياس الازدهار وسلسلة من العناصر المخصصة لقياس مواقفهم تجاه خيارات الإنجاب، وأظهرت نتائج تحليل الارتباط أن ازدهار العلاقة الزوجية كان مرتبطاً بشكل إيجابي بالتبني والحضانة والإخصاب المتماثل، بعبارة أخرى في حالة العقم كلما زاد إدراك النساء لعلاقة زوجية مزدهرة زاد استعدادهن لتبني طفل أو رعايته، أو اختيار الإخصاب المتماثل [21].

## منهجية البحث وإجراءاته

يتناول هذا الجانب وصفا للطريقة والإجراءات التي استخدمتها الباحثة لتحقيق أهداف الدراسة، إذا يتناول وصفا للتصميم التجريبي المستخدم وخصائص مجتمع البحث وعينته، ووصفا للأداة المستخدمة.

**أولاً: منهج البحث/** اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي كونه أكثر المناهج دقة في حل المشكلات النفسية والتربوية إذ يستخدم فيه الفرضيات الخاصة بالسبب والنتيجة.

**ثانياً: التصميم التجريبي /** تم استخدام التصميم التجريبي ذي المجموعتين الضابطة والتجريبية مع قياس قبلي وبعدي للمجموعتين، وقياس تنبئي للمجموعة التجريبية وذلك من خلال اختبار فاعلية العلاقة بين متغيرين، أحدهما المتغير المستقل وهو البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي وتأثيره على المتغير التابع وهو الازدهار الزوجي لدى طالبات الجامعة، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي عليهن، وتم ذلك من خلال تصميم المجموعات المتكافئة والتي تضم المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج الإرشادي، والمجموعة الضابطة التي بقيت على طبيعتها.

## ثالثاً: إجراءات البحث

**مجتمع البحث:** تكون مجتمع الدراسة الحالية من الطالبات المتزوجات في جامعة ديالى والبالغ عددهن (1564) حسب الكتاب السنوي للإحصاءات في الجامعة.

## عينات البحث:

- 1- عينة التحليل الإحصائي:** تكونت عينة التحليل الإحصائي من (100) طالبة متزوجة من الدراسة الصباحية في جامعة ديالى تم اختيارهن بطريقة قصدية موزعات على ثلاث كليات والجدول (1) يوضح ذلك .

جدول (1) يوضح عينة التحليل الإحصائي

| ت | اسم الكلية        | العدد |
|---|-------------------|-------|
| 1 | التربية الأساسية  | 40    |
| 2 | الإدارة والاقتصاد | 35    |
| 3 | القانون           | 25    |
|   | المجموع           | 100   |

- 2- عينة التجربة:** وقد تم التطبيق من خلال توزيع مقياس الازدهار الزوجي على طالبات الجامعة ومن ثم تم اختيار (20) طالبة من الطالبات المتزوجات ممن ظهر لديهن أقل مستوى في الازدهار الزوجي، والحاصلات على أدنى الدرجات على مقياس الازدهار الزوجي، تم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة (10 طالبات لكل مجموعة). وقد تم التحقق من تكافؤ وتجانس المجموعتين (التجريبية والضابطة) قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، حيث تم حساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين على مقياس الازدهار الزوجي وأبعاده الفرعية، وقد أشارت النتائج وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الازدهار الزوجي وكذلك على مجالات المقياس في القياس القبلي، وهو ما يشير إلى أن المجموعتين متكافئتين ومتجانستين في متغير البحث قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وعلى النحو التالي:

جدول (2) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي على ابعاد مقياس الإزدهار الزوجي

| المجالات                   | المجموعة  | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة U | قيمة W | قيمة Z | الدلالة |
|----------------------------|-----------|-------------|-------------|--------|--------|--------|---------|
| توتر العلاقة الزوجية       | التجريبية | 13.20       | 100.32      | 28.23  | 87.92  | 1.83-  | 0.08    |
|                            | الضابطة   | 9.12        | 70.13       |        |        |        |         |
| التفاهم الزوجي             | التجريبية | 12.34       | 109.23      | 32.23  | 83.12  | 1.78-  | 0.15    |
|                            | الضابطة   | 8.34        | 82.23       |        |        |        |         |
| المشاركة المادية والمعنوية | التجريبية | 12.34       | 122.16      | 55.00  | 89     | 0.43-  | 0.83    |
|                            | الضابطة   | 8.76        | 88.23       |        |        |        |         |
| الأنشطة الزوجية المشتركة   | التجريبية | 9.30        | 92.13       | 54.12  | 85     | 0.65-  | 0.75    |
|                            | الضابطة   | 11.28       | 127.29      |        |        |        |         |
| الثقة والاحترام            | التجريبية | 9.39        | 92.12       | 59.23  | 92     | 0.38-  | 0.76    |
|                            | الضابطة   | 13.21       | 128.13      |        |        |        |         |
| الدرجة الكلية              | التجريبية | 9.88        | 88.21       | 51.23  | 86     | 0.43-  | 0.82    |
|                            | الضابطة   | 12.24       | 125.13      |        |        |        |         |

#### أدوات البحث

##### أولاً: مقياس الإزدهار الزوجي (إعداد الباحثة)

تم بناء المقياس وتحديد مجالاته من خلال استقراء التراث السيكولوجي والاطلاع على الادبيات والبحوث النفسية وثيقة الصلة بمفهوم الإزدهار الزوجي مثل مقياس الإزدهار الزوجي [7]، [19]. ومقياس السعادة الزوجية تصميم منال خصيب حمدان وآخرين [26] تمت الاستفادة من هذه المقاييس في صياغة فقرات المقياس ومجالاته حيث تكون من خمسة مجالات وهي: (توتر العلاقة الزوجية-التفاهم الزوجي-المشاركة المادية والمعنوية-الأنشطة الزوجية المشتركة-الثقة والاحترام) والجدول (3) يوضح ذلك :

جدول (3) توزيع فقرات مقياس الإزدهار الزوجي على المجالات

| م | المجالات                   | عدد الفقرات | أرقام الفقرات        |
|---|----------------------------|-------------|----------------------|
| 1 | توتر العلاقة الزوجية       | 5           | 5-4-3-2-1            |
| 2 | التفاهم الزوجي             | 7           | 12-11-10-9-8-7-6     |
| 3 | المشاركة المادية والمعنوية | 7           | 19-18-17-16-15-14-13 |
| 4 | الأنشطة الزوجية المشتركة   | 5           | 24-23-22-21-20       |
| 5 | الثقة والاحترام            | 7           | 31-30-29-28-27-26-25 |

#### الخصائص السيكومترية للمقياس:

للتحقق من صدق المقياس في صورته الأولية تم اتباع الخطوات الآتية:

##### - الصدق الظاهري

تم عرض صورة مبدئية للمقياس على عدد من المحكمين في مجال علم النفس والإرشاد النفسي، لغرض إبداء الرأي حول مدى تطابق فقرات المقياس مع الأبعاد التي يقيسها، ومدى مناسبتها للمرحلة العمرية التي وضعت من أجلها، وكانت نسبة الاتفاق على الفقرات أكثر من 85% من عدد المحكمين.

##### - الاتساق الداخلي للمقياس

تم التحقق من ذلك بحساب قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس وكما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (4) معاملات الارتباط بين درجات كل فقرة من فقرات مقياس الازدهار الزوجي والدرجة الكلية للمقياس

| توتر العلاقة الزوجية |         | التفاهم الزوجي |         | المشاركة المادية والمعنوية |         | الأنشطة الزوجية المشتركة |         | الثقة والاحترام |         |
|----------------------|---------|----------------|---------|----------------------------|---------|--------------------------|---------|-----------------|---------|
| الفقرة               | مستوى n | الفقرة         | مستوى n | الفقرة                     | مستوى n | الفقرة                   | مستوى n | الفقرة          | مستوى n |
| 1                    | 0.792   | 6              | 0.872   | 13                         | 0.832   | 20                       | 0.744   | 25              | 0.623   |
| 2                    | 0.673   | 7              | 0.732   | 14                         | 0.766   | 21                       | 0.809   | 26              | 0.818   |
| 3                    | 0.822   | 8              | 0.743   | 15                         | 0.749   | 22                       | 0.629   | 27              | 0.678   |
| 4                    | 0.833   | 9              | 0.684   | 16                         | 0.809   | 23                       | 0.717   | 28              | 0.877   |
| 5                    | 0.754   | 10             | 0.632   | 17                         | 0.634   | 24                       | 0.829   | 29              | 0.687   |
|                      |         | 11             | 0.709   | 18                         | 0.727   |                          |         | 30              | 0.844   |
|                      |         | 12             | 0.619   | 19                         | 0.695   |                          |         | 31              | 0.698   |

يتضح من قيم معاملات الارتباط تلك اتساق المقياس وتماسك فقراته وصدقها.

#### - ثبات المقياس

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتين هما:

1- **اعادة الاختبار:** قامت الباحثة بتطبيق مقياس الازدهار الزوجي على عينة قوامها (30) طالبة وبعد اسبوعين من التطبيق الاول تم اعادة تطبيق المقياس على نفس العينة وحساب الدرجة الكلية باستعمال معامل ارتباط بيرسون حيث تبين ان معامل الثبات بلغ (0,82)

2- **معامل الفايكونباخ Cronbakh-Alpha:** تم حساب معاملات الفايكونباخ لكل مجال من مجالات الازدهار الزوجي وهي (توتر العلاقة الزوجية، التفاهم الزوجي، المشاركة المادية والمعنوية، الأنشطة الزوجية المشتركة، الثقة والاحترام) كل مجال على حدة وكذلك معامل ثبات المقياس ككل وكما موضح في الجدول (5):

جدول (5) يوضح معاملات الفايكونباخ لكل مجال من مجالات مقياس الازدهار الزوجي

| المجالات                   | عدد الفقرات | قيمة الفا | اعادة التطبيق |
|----------------------------|-------------|-----------|---------------|
| توتر العلاقة الزوجية       | 5           | 0.834     | 0.865         |
| التفاهم الزوجي             | 7           | 0.810     | 0.877         |
| المشاركة المادية والمعنوية | 7           | 0.823     | 0.876         |
| الأنشطة الزوجية المشتركة   | 5           | 0.846     | 0.837         |
| الثقة والاحترام            | 7           | 0.887     | 0.866         |
| الدرجة الكلية              | 31          | 0.912     | 0.922         |

ومن جداول حساب قيم الثبات والصدق يظهر أن مقياس الازدهار الزوجي لدى طالبات الجامعة المتزوجات يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة تسمح باستخدامه والاطمئنان إلى نتائجه وتندرج الدرجات من (31-155).

#### ثانيا: البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي

يعد الارشاد النفسي عملية تعلم يتم تنفيذها وسط جو اجتماعي يتصف بالمرونة من اجل احداث التغيير الايجابي المنشود في السلوك الانساني وذلك من اجل زيادة انتاج الفرد ليتكيف مع البيئة التي يعيش فيها [22]. تم إعداد برنامج الإرشادي لتنمية الإزدهار الزوجي لدى عينة من الطالبات المتزوجات في جامعة ديالى ، وذلك من خلال الرجوع لعدد من المصادر، منها:

أ- تم الاطلاع على الأطر النظرية العربية والأجنبية التي تناولت الإزدهار الزوجي وأبعاده المختلفة بشكل عام، والازدهار الزوجي بشكل خاص، والأطر النظرية لنظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي.

ب- تم الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت تصميم برامج إرشادية قائمة على الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي المرتبطة بموضوع الدراسة مثل دراسة العبيداني وفاطمة [25].

ت- الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت الازدهار الزوجي لدى الطالبات [26].

ث- تم تحديد اهداف البرنامج الإرشادي في ضوء مبادئ وأسس النظرية العقلانية والانفعالية السلوكية حيث تم تقسيمها الى هدف عام للبرنامج وهدف عام لكل جلسة ارشادية.

### الفنيات الإرشادية المستخدمة في البرنامج الارشادي

تم استخدام العديد من الفنيات الإرشادية المنبثقة من نموذج أليس في الارشاد العلاجي والمعروف بنموذج (ABCDEF) والموضوع في الإطار النظري للدراسة. ومن الفنيات المستخدمة ما يلي: فنيات معرفية وتشمل: (الإرشاد الموجه الفعال، الحوار العقلاني، المناقشة والتفسير، إعادة البناء المعرفي، الدحض والاقناع، حل المشكلات، وفنيات انفعالية مثل: ضبط الذات، الحث والتشجيع، المرح والفكاهة، وفنيات سلوكية وتشمل: التأمل والاسترخاء، وتعزيز اللفظي الإيجابي، النمذجة، التدريب على توكيد الذات، التغذية الراجعة، الواجب المنزلي).

### الفئة المستهدفة من البرنامج

طبق البرنامج الارشادي على مجموعة تجريبية من الطالبات المتزوجات، والبالغ عددهن (10) طالبات. **صدق البرنامج:** استخدمت الباحثة الصدق الظاهري حيث تم عرض جلسات البرنامج على عدد من المحكمين في تخصص الارشاد النفسي للتحقق من الصدق الظاهري وجاءت اراء المحكمين موافقة على الجلسات ومحتواها والوقت المستغرق لكل جلسة.

### مدة البرنامج وعدد الجلسات:

تم تطبيق جلسات البرنامج الارشادي المتمثلة بـ (10) جلسات وما موضح في الجدول (6):

جدول (6) الجلسات الارشادية للمجموعة ومواعيد انعقادها

| ت  | عنوان الجلسة                       | تاريخ انعقادها |
|----|------------------------------------|----------------|
| 1  | الافتتاحية                         | 2025/10/21     |
| 2  | تعريف الزواج واهميته               | 2025/10/23     |
| 3  | الحقوق المشتركة بين الزوجين        | 2025/10/28     |
| 4  | الادوار المتوقعة في الزواج والاسرة | 2025/10/30     |
| 5  | الخلافات الزوجية                   | 2025/11/5      |
| 6  | اسس النجاح الزوجي                  | 2025/11/7      |
| 7  | انماط الأزواج                      | 2025/11/12     |
| 8  | ادارة الصراع بين الزوجين           | 2025/11/19     |
| 9  | خطوات السعادة الزوجية              | 2025/11/21     |
| 10 | الختامية                           | 2025/11/26     |

### تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج الارشادي في الفصل الاول من العام الدراسي 2024 / 2025، ويتكون البرنامج من (10) جلسات إرشادية مع جلسات المتابعة بواقع جلستين في الاسبوع، وبذلك استمر البرنامج لمدة (5) أسابيع، يتراوح زمن الجلسة الواحدة (45) دقيقة تبعا لطبيعة الجلسة والتزاما بقواعد النشر في المجلات التي تتطلب الالتزام بعدد من الصفحات تستعرض الباحثة جلستين من البرنامج الارشادي وكما موضح ادناه:

| الجلسة الرابعة     | الوقت المستغرق (45) دقيقة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2025/10/30 |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| الموضوع            | الادوار المتوقعة في الزواج والاسرة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |
| هدف الجلسة         | ان يتعرف افراد المجموعة الارشادية على الادوار المتوقعة في الزواج والاسرة وكيفية ادارة الحياة الزوجية                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |
| الفنيات            | الحوار العقلاني – المناقشة والتفسير – حل المشكلات – المواجهة الايجابية                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |
| الانشطة والفعاليات | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ترحب الباحثة بافراد المجموعة الارشادية وتشكرهن على الالتزام بالحضور.</li> <li>- تقوم الباحثة بتوضيح مفهوم الدور وما هي الادوار المطلوبة من الأزواج لتحقيق الاستقرار الزوجي داخل الاسرة.</li> <li>- توجه الباحثة سؤال تحفيزي لافراد المجموعة الارشادية وهو: ما هي الادوار التي تتوقعين ان يؤديها كل من الزوج والزوجة لتحقيق اسرة مستقرة وسعيدة ؟ تكتب الاجابات على الورق وتناقش بشكل جماعي.</li> <li>- تطلب الباحثة من كل مسترشدة ( تتخيل نفسها في ازمة او موقف مزعج ، ثم تطلب منها تدريب نفسها على استبدال انفعالاتها السلبية بانفعالات ايجابية.</li> <li>- تقوم الباحثة بتقديم التعزيز عندما تنجح اعضاء المجموعة الارشادية بتبني الافكار العقلانية والسلوكيات الايجابية.</li> </ul> |            |
| التقويم            | تلخص الباحثة ما دار أثناء الجلسة وتوضح نقاط القوة والضعف.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |
| التدريب البيئي     | تطلب الباحثة من افراد المجموعة كتابة موقف شعرت فيه بانها رجحت العقل على العاطفة في حل مشكلة زوجية او اسرية.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |

الوقت: 45 دقيقة

ادارة الجلسة الرابعة: الادوار المتوقعة في الزواج والاسرة

- الترحيب باعضاء المجموعة الارشادية وشكرهن على الحضور والالتزام بمواعيد الجلسات.
- مناقشة التدريب البيتي مع افراد المجموعة.
- تقوم الباحثة بتوضيح مفهوم الادوار في الاسرة ويقصد بها: المهام والمسؤوليات والحقوق التي يتوقع من كل فرد القيام بها لتحقيق الاستقرار والتعاون والتوازن الاسري.
- توجه الباحثة سؤال تحفيزي لافراد المجموعة الارشادية وهو: ما هي الادوار التي تتوقعين ان يؤديها كل من الزوج والزوجة لتحقيق اسرة مستقرة وسعيدة ؟ تكتب الاجابات على الورق وتناقش بشكل جماعي مع اعضاء المجموعة.
- تطلب الباحثة من كل مسترشدة (تتخيل نفسها في ازمة او موقف مزعج، ثم تطلب منها تدريب نفسها على استبدال انفعالاتها السلبية بانفعالات ايجابية.
- تقوم الباحثة بتقديم التعزيز عندما تنجح اعضاء المجموعة الارشادية بتبني الافكار العقلانية والسلوكيات الايجابية.
- تطلب الباحثة من افراد المجموعة كتابة موقف شعرت فيه بانها رجحت العقل على العاطفة في حل مشكلة زوجية او اسرية.

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                           |           |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------|
| الجلسة الخامسة:    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | الوقت المستغرق (45) دقيقة | 2025/11/5 |
| الموضوع            | الخلافات الزوجية                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                           |           |
| هدف الجلسة         | ان يدرك افراد المجموعة الارشادية مفهوم الخلافات الزوجية –اسبابها- طرق التعامل معها                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                           |           |
| الغنيات            | المناقشة الجماعية – التعزيز الايجابي- العصف الذهني                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                           |           |
| الانشطة والفعاليات | <ul style="list-style-type: none"><li>- ترحب الباحثة بافراد المجموعة الارشادية وتشكرهن على الحضور ، ومناقشة التدريب البيتي.</li><li>- توضح الباحثة مفهوم الخلافات الزوجية وما هي اسبابها وكيفية التعامل معها .</li><li>- توجه الباحثة سؤال تحفيزي لافراد المجموعة الارشادية وهو :هل تعتقدن ان وجود بين الزوجين امر طبيعي؟ ولماذا ؟ تكتب الاجابات على الورق وتناقش بشكل جماعي.</li><li>- تطلب الباحثة من كل مسترشدة كتابة اصعب الخلافات الزوجية اللي مررن بها وهل تعاملن معها بطريقة عقلانية.</li><li>- تقوم الباحثة بتقديم التعزيز عندما تنجح اعضاء المجموعة الارشادية بتبي الافكار العقلانية والسلوكيات الايجابية.</li></ul> |                           |           |
| التقويم            | تلخص الباحثة ما دار أثناء الجلسة وتوضح نقاط القوة والضعف .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                           |           |
| التدريب البيتي     | تطلب الباحثة من افراد المجموعة كتابة خلاف مع الزوج تم حله بطريقة عقلانية ومنطقية.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                           |           |

الوقت :45 دقيقة

الخلافاات الزوجية

ادارة الجلسة الخامسة:

- الترحيب باعضاء المجموعة الارشادية وشكرهن على الحضور والالتزام بمواعيد الجلسات.
- مناقشة التدريب البيتي للجلسة السابقة.
- تقوم الباحثة بتوضيح مفهوم الخلافاات الزوجية والتي يقصد بها: حالة من عدم الاتفاق او التباين في الآراء والرغبات او التوقعات بين الزوجين حول موضوع او اكثر مما يؤدي الى توتر العلاقة او النزاع بدرجات متفاوتة.
- توضح الباحثة اسباب الخلافاات الزوجية ومنها (ضعف التواصل - سوء الفهم-اختلاف القيم والتوقعات-تدخل الاهل او الاخرين-الغيرة وضعف الثقة بالنفس - الضغوط النفسية والمهنية - اهمال الاحتياجات العاطفية وغيرها).
- توجه الباحثة سؤال تحفيزي لافراد المجموعة الارشادية وهو هل تعتقدن ان وجود بين الزوجين امر طبيعي؟ ولماذا ؟ تكتب الاجابات على الورق وتناقش بشكل جماعي.
- تطلب الباحثة من كل مسترشدة كتابة اصعب الخلافاات الزوجية التي مررن بها وهل تعاملن معها بطريقة عقلانية.
- تقوم الباحثة بتقديم التعزيز عندما تنجح اعضاء المجموعة الارشادية بتبني الافكار العقلانية والسلوكيات الايجابية.
- توضح الباحثة طرق التعامل مع الخلافاات الزوجية مثل (الاحترام-الحوار الهادئ- تجنب اللوم والاهانة-التسامح والتغاضي - البحث عن حلول مشتركة وغيرها) .
- في نهاية الجلسة تطلب الباحثة من افراد المجموعة كتابة خلاف مع الزوج تم حله بطريقة عقلانية ومنطقية.

## عرض النتائج وتفسيرها

## نتائج الفرض الأول

(لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الازدهار الزوجي) وللتحقق من هذا الفرض استعملت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon-test، حيث ظهرت القيمة المحسوبة (22.4) وهي غير دالة احصائيا عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (8) عند مستوى دلالة (0.05)، مما يعني قبول الفرضية الصفرية اي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي، والجدول (7) يوضح ذلك:

جدول (7) نتائج اختبار ويلكوكسون بين الاختبارين القبلي والبعدي لافراد المجموعة التجريبية

| المجموعة  | العدد | المقارنة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | مجموع الرتب | متوسط الرتب | قيمة ويلكوكسون |          | مستوى الدلالة              |
|-----------|-------|----------|-----------------|-------------------|-------------|-------------|----------------|----------|----------------------------|
|           |       |          |                 |                   |             |             | المحسوبة       | الجدولية |                            |
| التجريبية | 10    | قلبي     | 42.79           | 3.56              | صفر         | صفر         | 22.4           | 8        | دالة لصالح الاختبار البعدي |
|           |       | بعدي     | 41.39           | 3.04              | 55          | 5.50        |                |          |                            |

## نتائج الفرض الثاني

(لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الازدهار الزوجي) ولاختبار هذه الفرضية استعملت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon-test لمعرفة دلالة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي، حيث اظهرت النتائج ان القيمة المحسوبة بلغت (صفر) وهي دالة احصائيا عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (8) عند مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة والجدول (8) يوضح ذلك:

جدول (8) نتائج اختبار ويلكوكسون بين الاختبارين القبلي والبعدي لافراد المجموعة الضابطة

| المجموعة | العدد | المقارنة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | مجموع الرتب | متوسط الرتب | قيمة ويلكوكسون |          | مستوى الدلالة |
|----------|-------|----------|-----------------|-------------------|-------------|-------------|----------------|----------|---------------|
|          |       |          |                 |                   |             |             | المحسوبة       | الجدولية |               |
| الضابطة  | 10    | قلبي     | 58.79           | 5.5866            | 26          | 4.74        | صفر            | 8        | غير دالة      |
|          |       | بعدي     | 64.12           | 7.2280            | 32          | 5.98        |                |          |               |

## نتائج الفرض الثالث

(لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الازدهار الزوجي). ولاختبار هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب قيمة مان ويتني (U) لعينات متوسطة الحجم لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، حيث بلغت القيمة المحسوبة (صفر) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (23) عند مستوى دلالة (0.05) مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية والجدول (9) يوضح ذلك :

جدول (9) نتائج اختبار مان -ويتني للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

| المتغير         | المقارنة  | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | مجموعة الرتب | متوسط الرتب | قيمة مان -ويتني |          | مستوى الدلالة        |
|-----------------|-----------|-------|-----------------|-------------------|--------------|-------------|-----------------|----------|----------------------|
|                 |           |       |                 |                   |              |             | المحسوبة        | الجدولية |                      |
| الازدهار الزوجي | التجريبية | 10    | 43.80           | 4.5645            | 55           | 5.49        | صفر             | 23       | دالة لصالح التجريبية |
|                 | الضابطة   | 10    | 65.11           | 7.2179            | 155          | 15.4        |                 |          |                      |

## مناقشة النتائج

بينت نتائج الدراسة في الفرض الأول ارتفاع درجات طالبات الجامعة في المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي، وفي الفرض الثاني ظهرت فروق دالة بين درجات طالبات الجامعة في المجموعة التجريبية وطالبات الجامعة في المجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح القياس البعدي، على الرغم من أن المجموعتين كانتا متكافئتين في القياس القبلي. وهذا ما يمكن تفسيره بالآثار الإيجابية الذي أحدثه البرنامج الإرشادي المطبق على المجموعة التجريبية فقط دون المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لأي تدخل إرشادي؛ حيث ساهم البرنامج في تحسين مستوى الازدهار الزوجي لدى العينة بدرجة كبيرة. وهذا ما يؤكد

فاعلية البرنامج الارشادي العقلاني الانفعالي المطبق والذي تم إعداده ضمن خطة منظمة ومدرسة قائمة على تحسس حاجات طالبات الجامعة المتزوجات، وتحسس أهم المشكلات المرتبطة بالابتعاد عن الالهل والأسرة والتي عادة ما تجعل الفرد بحالة دائمة نسبيا من الشعور بالوحدة النفسية وعدم التوافق الزوجي كنتيجة لافتقار الايجابية والمساندة الاجتماعية، والسعي نحو الانسحاب من العالم الخارجي وضعف التواصل الاجتماعي والنظرة السلبية للحياة، لما يواجهون من ضغوط مرتبطة بالابتعاد عن الزوج، وهذا من الممكن أن يؤثر بشكل مباشر على مستوى الازدهار الزوجي لديهم.

### التوصيات

- 1- إطلاق مبادرات تنموية لتعزيز الازدهار الزوجي لدى المتزوجين، نظرا لتأثيرها الايجابي على حياتهم الاسرية ومواجهة الازمات والضغوط التي يواجهونها.
- 2- التركيز على جودة العلاقة الزوجية من خلال تعزيز القدرة على التعبير عن مشاعرهم، والارتباط والكفاءة، مما يضمن مستوى عال من المتعة والرفاهية بين الزوجين.
- 3- عقد دورات إرشادية للمقبلين علي الزواج للتوعية بأسس ومبادئ وأساليب التوافق الزوجي وتدريبهم علي ممارسة تلك السلوكيات التي تدعم التوافق الزوجي بينهما.

### المقترحات

في ضوء توصيات البحث تقترح الباحثة الدراسات الآتية:

- 1- الازدهار الزوجي وعلاقته بالذكاء العاطفي لدى الأزواج.
- 2- دور برامج الارشاد الزوجي في تعزيز الازدهار الزوجي لدى المقبلين على الزواج.
- 3- تأثير برنامج ارشادي سلوكي معرفي لتنمية الازدهار الزوجي لدى المتزوجين حديثا.

### المصادر

- [1] ابو غالي، عطا ف محمود (2013): فاعلية برنامج ارشادي تحسين التوافق الزوجي لدى عينة من الطالبات المتزوجات في جامعة الاقصى، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، المجلد 20، العدد 1، (619-654).
- [2] Javanmard. (2013). The study of relationship between marital satisfaction and personality characteristics in Iranian families. *Procedia-social and behavioral sciences*, 84، p.396- 399.
- [3] B. & Abraham, J Octaviana. (2018). Tolerance for emotional internet idfidelity and its correlate with relationship flourishing. *International Journal of Electrical and Computer Engineering (IJECE)*, 8(5)، 3158-3168.
- [4] Drat-Ruszczak, K. (2010). Drat-Ruszczak, K.women. In D. C. Jack & A. Ali (Eds.), *Silencing the self across cultures: Depression and gender in the social world* New York, NY: Oxford University Press. ، 203-225.
- [5] عبد الكريم صحراوي و عبد الفتاح ابي ميلود. (2024). بين الكدر والاختيار، في العلاقة الزوجية (ملاحظات سريرية). مجلة الرسالة للدراسات والبحوث الإنسانية، مج 09، ع 4، ص 486-509.
- [6] B. & Hen, R. Miller. (2015). The Current Stte of the neurogenic theory of depression and anxiety. . *Current Opinion in neurobiology*, 30، p.15-58.
- [7] B. J., Laurenceau, J.-P., Penfield, R. D., Cohen, L. M., Lang, S. F., Owenz, M. B., & Pasipandoya, E. Fowers. (2016). Enhancing relationship quality measurement: The development of the relationship flourishing scale. . *Journal of Family Psychology*, 30، p.997-1007.
- [8] أحمد محمد جاد الرب أبو زيد. (2023). الدور الوسيط لاسكان الذات في العلاقة بين الاكتئاب والازدهار الزوجي لدى المعلمات المتزوجات. مجلة الارشاد النفسي، ع 76، ص 292- 233.
- [9] Leavitt, C. E., Maurer, T. F., Clyde, T. L., Clarke, R. W., Busby, D. M., Yorgason, J. B., ... & James, S. (2021). Linking sexual mindfulness to mixed-sex couples' relational flourishing, sexual harmony, and orgasm. *Archives of Sexual Behavior*, 50(6)، (P.2589-2602).
- [10] I., Russo, C., Davì, G., Danioni, F., & Barni, D. Zagrean. (2021). Couple relationship flourishing and procreative options to overcome infertility. july 2021 (pp. 232-232). EDUCatt-Ente per il Diritto allo Studio Universitario dell'Università Cattolica.: In Book of abstracts. ICAR7 Milan 2021: International conference on adoption research, Milan, 6th-9th.

- [11] محمد السيد الخولي. (1983). الزواج والعلاقات الأسرية . بيروت: دار النهضة العربية.
- [12] Ellis, A. (1995). Changing Rational-Emotive Therapy (RET) to Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 13(2), 85–89.
- [13] محمد محروس الشناوي. (1994). نظريات الارشاد والعلاج النفسي. القاهرة: ص 89.
- [14] Insan, I., & Rosdiyati, K. (2022). The Effect of Emotion Regulation on Marital Flourishing in Married Couples in Sumbawa. *Formosa Journal of Social Sciences (FJSS)*, 1(4), 399–410.
- [15] Carroll, J. S., Knapp, S. J., & Holman, T. B. (2006). Theorizing about marriage. In V. L. Bengtson, A. C. Acock, K. R. Allen, P. Dilworth-Anderson, & D. M. Klein (Eds.), *Sourcebook of family theory and research* (pp. 263–288). Thousand Oaks, CA: Sage ‘pp. 263–288
- [16] C. E., Maurer, T. F., Clyde, T. L., Clarke, R. W., Busby, D. M., Yorgason, J. B., ... & James, S. Leavitt. (2021). Linking sexual mindfulness to mixed-sex couples’ relational flourishing, sexual harmony, and orgasm. *Archives of Sexual Behavior*, 50 (6). ‘P.2589-2602.
- [17] حامد عبد السلام زهران. (2005). التوجيه والارشاد النفسي. القاهرة: عالم الكتاب.
- [18] Freudenthal, G. (1999). Aristotle’s theory of material substance: . Heat and pneuma, form and soul. ‘ p.56-89.
- [19] Fowers, B. J., Laurenceau, J.-P., Penfield, R. D., Cohen, L. M., Lang, S. F., Owenz, M. B., & Pasipandoya, E. (2016). Enhancing relationship quality measurement: The development of the relationship flourishing scale. *Journal of Family Psychology*, 30, 997–1007. <https://doi.org/10.1037/fam0000263>. ‘p.997-1007.
- [20] R. Corsini. (2004). *The Dictionary of Psychology*. New York: Routledge
- [21] Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2010). Of memes and marriage: Toward a positive relationship science Theory & Review, 2(1). *Journal of Family* ‘p.4-24.
- [22] M. E., & Kalhori, E. Taghizadeh. (2015). Relation between self-esteem with marital satisfaction of employed women in payam-e-Noor university. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6 (6 S6), ‘p.41.
- [23] نشوة كرم دردير. (2010). فاعلية برنامج ارشادي عقلائي انفعالي في تنمية اساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الاحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات التربوية، القاهرة.
- [24] زبانة بنت صالح بن سيف الهاشمية. (2020). فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتحسين توكيد الذات لدى عينة من طالبات الكلية التقنية العليا. رسالة ماجستير، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوي، عمان، 1-170.
- [25] العبيداني، فاطمة بنت خلفان بن سعيد. (2015). فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج العقلائي الانفعالي السلوكي في خفض الأفكار اللاعقلانية لدى المعلمات العمانيات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوي، سلطنة عمان.
- [26] مروة عبد القادر محمد البري. (2015). فاعلية برنامج ارشادي عقلائي انفعالي سلوكي لتحسين جودة الحياة لدى طالبات دبلوم التوجيه والارشاد بجامعة الملك خالد. مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، ع 43، 269-301.